

## ¡Cambio en los patrones de dormir!

- Los recién nacidos duermen 16 horas por día. Ellos comienzan en Dormir Activo y pasan a Dormir Quieto después de 20 minutos
- A las 6-8 semanas, ellos dormirán más durante la noche.
- A las 12 semanas, los bebés duermen más como adultos y comienzan sus ciclos de dormir con Dormir Quieto. Ellos despertaran con menos frecuencia.
- Los bebés mayores duermen 13-14 horas por día.

## Consejos para padres desvelados

- Después de alimentar a su bebé espere un poco para acostarlo o acuéstelo mientras esta adormilado pero todavía despierto.
- Jugar y la actividad física durante el día son importantes para dormir bien durante la noche.
- Apague las luces y la TV del lugar donde duerme el bebé



- Descanse mientras su bebé duerme (incluso sentarse en silencio puede ayudar a que se sientan descansados).

Creado por el UC Davis Human Lactation Center como parte del proyecto FitWIC estudio del comportamiento del bebé.

Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. *J Pediatr.* 2003;143(4 Suppl):S70-9.

Este proyecto es patrocinado en parte con fondos Federales del Departamento de Agricultura, alimentos y servicios de Nutrición de los Estados Unidos. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja el punto de vista o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, no son mencionados nombres de negocios, productos comerciales u organizaciones que sugiera que son autorizados por el Gobierno de los Estados Unidos.

# Dormir Saludable Para Usted y Su Bebé

Cuando los bebés son pequeños, el despertar los mantiene sanos y a salvo.



Despertarse con los bebés puede ser difícil para los nuevos padres.

Saber que esperar les ayudará a sentirse más relajados y confiados.

# Hay 2 formas de dormir para los infantes: "Dormir Activo" y "Dormir Quieto"

Cada vez que el bebé se duerme utiliza un tiempo en cada forma de dormir. Cuando se duerme ligero es llamado "Dormir Activo" y cuando se duerme profundo es llamado "Dormir Quieto"



¡Dormir Activo ayuda a que la sangre y los nutrientes vayan al cerebro de los bebés. El cerebro de los bebés necesita el sueño activo para crecer y desarrollarse!

## Durante Dormir Activo

- Los bebés sueñan
- Los bebés se despiertan fácilmente
- El cerebro de los bebés es estimulado para crecer y desarrollarse
- Los bebés quizás se muevan y hagan ruidos



## Despertando durante la noche

¿Cuántas veces debe despertar un bebé durante la noche?

0-8 semanas:	3-4 veces
2 meses:	2-3 veces
4 meses:	1-2 veces
6 meses:	0-1 veces

Si su bebé despierta mucho más de lo mencionado, busque consejo con personal de WIC.

## Durante Dormir Quieto

- Los bebés no se mueven mucho
- Los bebés hacen movimientos de succión
- Los bebés pueden sobresaltarse
- A los bebés les toma más tiempo despertar



Dormir Quieto es dormir profundo y es importante para que el cerebro descanse.



Soñar es saludable para los bebés. Cuando los bebés están soñando es fácil que despierten.